

JOSÉ GINÉS SIU

Jornadas de actualización técnica Gimnasia Artística Femenina, Gimnasia Artística Masculina y Trampolín.

DIRIGIDO A:

Técnicos de Gimnasia Artística, Alumnos de Ciencias del Deporte, Interesados en general.

OBJETIVOS:

Profundizar en la metodología de entrenamientos de giros en los ejes transversal y longitudinal.

Proporcionar a los entrenadores de gimnasia artística una metodología de trabajo de dificultades B,C,D, en salto, paralelas asimétricas, barra fija, teniendo en cuenta aspectos de metodología, progresiones, ayudas, sistemas de vigilancia, identificación de errores y sus correcciones, así como las características físicas y psicológicas de los gimnastas.

Aportar metodologías de trabajo complementarias en aparatos auxiliares como trampolín, minitramp y pista de tumbling.

Conocer y aplicar las posibles variantes de elementos tanto al mismo nivel como en progresión o conexión con elementos de mayor nivel en dificultad.

ESTRUCTURA:

Durante el curso se tratará de ejemplarizar todos los contenidos y aplicar con los asistentes y las gimnastas, los sistemas y progresiones, teniendo como meta el buen manejo tanto del aprendizaje como de la seguridad del ejecutante.

GIMNASTAS PARTICIPANTES:

Gimnastas de competición de Gimnasia Artística y Acrobática del Club Sur.

METODOLOGÍAS:

Progresiones Técnicas Variadas.
Sistemas Didácticos con aplicaciones diferentes y diverso material auxiliar.
Errores comunes a tener en consideración.
Ayudas y Vigilancias.
Variantes y Progresiones aplicables de superación.

FECHAS:

30 y 31 de Octubre, 1 de Noviembre en sesiones de mañana y tarde.

LUGAR:

Gimnasio de la Universidad Pablo de Olavide. Ctra. de Utrera, km. 1, 41013, Sevilla

INSCRIPCIONES:

Formulario de inscripción en www.clubsur.es.
Importe del curso: 180€
Deducciones:
Técnicos con licencia de la Federación Andaluza de Gimnasia: 100€
Técnicos de la Federación Andaluza de Gimnasia: 60€
Estudiantes UPO: 30€

MÁS INFORMACIÓN:

clubsur@clubsur.es

ESTRUCTURA Y CONTENIDOS:

Sábado 30 de Octubre

10:00 – 10:30 Presentación
10:30 – 13:30 Giros en eje transversal (Mortales atrás y adelante) y antero-posterior (mortales laterales)

13:30 – 16:30 DESCANSO

16:30 – 19:30 Giros en eje longitudinal (Piruetas)

Domingo 31 de Octubre

10:00 – 13:30 Paralelas asimétricas y barra fija:

- Despegues.
- Quintas y sus derivados.
- Molinos adelante y atrás.

13:30 – 16:30 DESCANSO

16:30 – 19:30 Salto:

- Paloma, paloma mortal
- Rondada interior y exterior (Tsukaharas)

Lunes 1 de Noviembre

10:00 – 13:30 Paralelas asimétricas y barra fija:

- Cambios
- Suelas
- Salidas

13:30 – 16:30 DESCANSO

16:30 – 19:30 Salto:

- Yurtchenkos
- OmelianchiK

JOSE GINES SIU

Licenciado en Educación Física.
Maestría en Gimnasia por INEF.
Entrenador Nacional de Gimnasia Artística Femenina y Masculina.
Entrenador nacional de trampolín.
Profesor de la escuela nacional de gimnasia desde 1977.
Seleccionador nacional de trampolín.

Publicaciones:

Cama elástica(1987)
Deporte para todos (Vol2) (1987)
Minitramp (1987)
Gimnasia deportiva básica (Suelo y potro) (1989).

Competiciones internacionales:

1966 Campeonato del Mundo(World Championships) Dortmund (RFA) 16º T, 90º AA
1967 Juegos Mediterráneos Túnez
1969 Campeonato de Europa Varsovia (Polonia)
1970 Campeonato del Mundo Liubliana (Yugoslavia)
1971 Campeonato de Europa Madrid (España)
1971 Juegos del Mediterráneo Esmirna (Turquía)
1972 Juegos Olímpicos Munich (RFA)